



**Universidad**  
Zaragoza



**Facultad de**  
**Ciencias de la Salud**  
**Universidad Zaragoza**

## **Universidad de Zaragoza** **Facultad de Ciencias de la Salud**

### **Grado en Enfermería**

Curso Académico 2017 / 2018

#### **TRABAJO FIN DE GRADO**

**PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD:  
AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CANCER  
DE MAMA**

**HEALTH PROGRAM:  
HEALTH EDUCATION PROGRAM:  
MAMMARY SELF-EXPLORATION FOR THE EARLY DETECTION OF THE  
BREAST CANCER**

**Autor/a:** Javier Laborda Lafuente

**Directora:** Mercedes Ruidiaz Peña

# INDICE

1. RESUMEN.....	Pág.4
2. ABSTRACT.....	Pág.5
3. INTRODUCCION.....	Pág.5-8
3.1. Justificación.....	Pág.9
4. OBJETIVOS.....	Pág.10
5. METODOLOGIA.....	Pág.11-12
6. DESARROLLO.....	Pág.13-17
6.1. Diagnostico	
6.1.1. Análisis y priorización.....	Pág.13
6.2. Planificación	
6.2.1. Objetivos.....	Pág.14
6.2.2. Población.....	Pág.14
6.2.3. Recursos.....	Pág.15
6.2.4. Presupuesto.....	Pág.15
6.2.5. Estrategia.....	Pág.16
6.2.6. Actividades.....	Pág.16
6.2.7. Cronograma.....	Pág.17
7. EJECUCION.....	Pág. 18-26
7.1. Sesión 1.....	Pág. 18-19
7.2. Sesión 2.....	Pág. 20-23
7.3. Sesión 3.....	Pág. 24-25
7.4. Evaluación del programa.....	Pág. 26
8. CONCLUSION.....	Pág. 27
9. BIBLIOGRAFIA.....	Pág. 28-30
10.ANEXO.....	Pág. 31-41

# 1-RESUMEN

Introducción: el cáncer de mama es la división incontrolada de células anormales mamarias. Es el cáncer más frecuente entre la población femenina. Esta enfermedad plantea retos para el profesional de enfermería por la repercusión psico-emocional y en cuanto a paliar los diversos síntomas. Para ello, es importante utilizar los sistemas de cribado como es la autoexploración mamaria. Esta técnica requiere de un correcto aprendizaje para detectar precozmente un sospechoso nódulo mamario.

Objetivo: realizar un Programa de Educación para la Salud dirigida a mujeres entre 40 y 70 años que pertenecen al barrio de La Jota destinado a enseñar la técnica de la autoexploración mamaria.

Metodología: se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre la enfermedad para realizar el diseño del Programa de autoexploración, utilizando base de datos, libros y páginas web.

Desarrollo: el Programa de Educación para la Salud se ha llevado a cabo durante los meses de marzo a mayo distribuido en tres sesiones. Con este programa se pretende conocer la importancia y la técnica de las autoexploraciones. Además hemos añadido conocimientos sobre el cáncer, incidencia, factores de riesgo y tratamientos.

Conclusiones: con este Programa de Educación para la Salud se conseguirá que las mujeres reconozcan la importancia de realizarse autoexploraciones mamarias y así disminuir la incidencia del cáncer de mama.

Palabras claves: "cáncer de mama", "factores de riesgo", "autoexploraciones mamarias" y "prevención".

## 2-ABSTRACT

Introduction: breast cancer is the uncontrolled division of abnormal mammary cells. It is the most frequent cancer among the female population. This disease poses challenges for the nursing professional due to the symptoms and the psycho-emotional repercussion. For this, it is important to use screening systems such as breast self-examination. This is a very effective technique to detect early breast cancer which requires proper learning.

Objective: to carry out a Health Education Program aimed at women between 40 and 70 years of age who belong to sector 1 of the province of Zaragoza, destined to teach the technique of breast self-exploration.

Methodology: a bibliographic review was carried out on the disease to carry out a self-exploration program, using databases, books and web pages.

Development: the Health Education Program will be held during the months of March to May distributed in three sessions. This program aims to know the importance and technique of self-exploration. We will also add knowledge about cancer, incidence, risk factors and treatments.

Conclusions: with this Health Education Program, women will be able to see the importance of self-examinations and thus reduce the incidence of breast cancer.

Keywords: "breast cancer", "risk factors", "breast self-exams" and "prevention".

### 3-INTRODUCCIÓN.

El cáncer es un proceso patológico que se caracteriza por la proliferación maligna de un tejido celular. Es debido a que estas células sufren un proceso de mutación en el ADN que destruye el tejido normal y transforma su función fisiológica, además puede invadir otros tejidos vecinos, denominándose metástasis <sup>1, 2</sup>.

El carcinoma mamario hace referencia a la división incontrolada de células anormales mamarias. Generalmente, ocurre en los conductos mamarios o en los lobulillos, aunque sea un tipo de cáncer que predomina en las mujeres, los hombres también están expuestos (un 1% de los casos corresponden a hombres) en donde es más agresivo que en las mujeres <sup>3, 4</sup>.

Las mamas son órganos glandulares compuestos de tejido adiposo, situadas en la parte anterior y superior del pecho, a ambos lados del esternón y por delante del musculo pectoral mayor y menor. En el centro encontramos una zona de color más oscuro denominado areola mamaria y justo en el centro encontramos el pezón <sup>5</sup>.

Para poder conocer su incidencia es necesario que la población definida tenga implantado el sistema de registro de todos los casos nuevos <sup>6</sup>.

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente entre la población femenina por delante del cáncer colorrectal, útero y pulmón.

En el mundo se diagnostican alrededor de unos 365000 nuevos casos provocando 91000 muertes por esta enfermedad siendo el cáncer más frecuente entre la población femenina tanto en los países desarrollados como en los países no desarrollados. (Anexo 3)

En España se diagnostican alrededor de 25000 nuevos casos de cáncer de mama, y se estima que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer a lo largo de su vida, representando el 30% de todos los tumores del sexo femenino en nuestro país. La mayoría se diagnostican entre los 35 y 80 años con un pico máximo entre los 45 y los 65 años <sup>7-11</sup>.

Esta neoplasia, no da signos ni síntomas hasta que la enfermedad está demasiado avanzada. Debido a este motivo los exámenes regulares de las mamas cobran una gran importancia.

Los signos más frecuentes suelen ser:

- Tumoración en la mama de reciente aparición.
- Cambios persistentes en la piel de la mama.
- Eccema del pezón
- Inflamación axilar.
- Hinchazón del brazo.
- Retracción del pezón, secreciones anómalas por el pezón <sup>12</sup>.

Las mujeres suelen acudir a la consulta al notarse un abultamiento en la mama (suele ser un nódulo indoloro). Conforme avanza el cáncer suele aparecer cambio en el aspecto de la piel, como por ejemplo la piel de naranja, o del pezón. Otro de los problemas del cáncer de mama es la secreción de sustancias anómalas a través del pezón <sup>13</sup>.

Existen factores de riesgo que incrementan la probabilidad de desarrollar cáncer de mama entre las mujeres, destacando:

- Edad: el cáncer de mama suele ser más incidente entre las mujeres con una edad alrededor de los 45 a 65 años. Aunque en España la edad media del diagnóstico es de 56 años.
- Estilo de vida: la obesidad y llevar un estilo de vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.
- Nivel socioeconómico: se ha demostrado que las mujeres con un mayor nivel educativo, económico y ocupacional tienen mayor riesgo.
- Lugar de residencia: desarrollan mayor riesgo aquellas mujeres que viven en zonas urbanas.
- Factores hereditarios: familiares que hayan padecido un cáncer de mama aumenta el riesgo de padecerlo. Cuanto mayor sea el grado de relación más altas serán las probabilidades de padecer cáncer de mama. Esto se debe a una mutación heredable en los genes BRCA1

BRCA2 que suele ocurrir en un tercio de las mujeres con cáncer de mama.

- Tratamientos estrogénicos: los anticonceptivos hormonales y tratamiento hormonales sustitutorios, aumentan la posibilidad de desarrollar cáncer de mama hormono-dependiente.
- Situaciones relacionadas con el ciclo menstrual: como puede ser la nuliparidad, menarquia precoz, menopausia tardía, primer embarazo después de los 30 años y la ausencia de la lactancia materna <sup>12, 14,15</sup>.

Existen diversos tipos de pruebas para diagnosticar el cáncer de mama como pueden ser: la autoexploración mamaria, la exploración clínica, la utilización de técnicas de imagen principalmente y el diagnóstico de certeza y tipaje del cáncer: la biopsia anatomopatológica.

La autoexploración mamaria es una técnica de prevención secundaria que permite la detección precoz de un nódulo mamario.

La autoexploración debe de conseguir unos objetivos: evitar la cancerofobia, ser una disciplina para la realización periódica, reconocimiento del propio cuerpo así como detectar posibles cambios en él. Ya que las mujeres que han sido entrenadas en la autoexploración son capaces de identificar un nódulo con mayor facilidad <sup>16,17</sup>.

La manera más eficaz para diagnosticar el cáncer de mama es a través de la utilización de pruebas de imagen y de la biopsia anatomopatológica. Las técnicas más utilizadas son la mamografía, la ecografía y la resonancia magnética, destinadas a delimitar la zona de actuación así como facilitar la realización de la biopsia <sup>18</sup>.

El tratamiento del cáncer de mama consta de:

- Fármacos: el citrato de tamoxifeno y el inhibidor de la aromatasa que son los fármacos más extendidos para el cáncer de mama, su empleo es para evitar la recidiva de los tumores estrógeno-dependientes en las mujeres posmenopáusicas. La inmunoterapia se utiliza , en ocasiones, para frenar el crecimiento de los tumores de mama que expresan el receptor HER2 en su superficie celular.

La quimioterapia es un tratamiento coadyuvante al tratamiento local en los cánceres de mama con afección o no, de los ganglios linfáticos axilares.

- Cirugía: Las técnicas utilizadas para el cáncer de mama son: la mastectomía (extirpación de la mama afectada), la tumorectomía (escisión del tumor y los tejidos mamarios adyacentes).
- Radioterapia: normalmente se realiza después de la cirugía del cáncer, preferentemente tras la tumorectomía, con el fin de destruir cualquier tipo de célula cancerígena remanente que pueda producir recidivas o metástasis <sup>19, 20</sup>.

El diagnóstico de cáncer produce en la mujer efectos psicológicos negativos como puede ser la depresión, ansiedad, insomnios, subvaloración personal, etc. Además de producir una sensación de ser incompleto debido a los efectos de la cirugía que suelen mejorarse con la reconstrucción mamaria tras la mastectomía en ocasiones.

La depresión es la respuesta emocional más común entre las mujeres con cáncer en el momento de conocer el diagnóstico. El nivel de depresión guarda una relación directa con la fase de la enfermedad <sup>21</sup>.

La ansiedad es otra de las respuestas emocionales frecuentes entre las pacientes debido a que anticipan los resultados como positivos de las pruebas complementarias <sup>22</sup>.

Las variables psicológicas suele afectar a tres grandes áreas de la vida: preocupación y miedo, cambios en el estilo de vida y malestar psicológico. El afrontamiento y el optimismo son manera de enfrentarse al cáncer de mama de forma positiva <sup>23, 24</sup>.



### **3.1- Justificación**

Entre las mujeres, la información sobre el cáncer de mama y la importancia de realizarse autoexploraciones, viene a través de redes sociales, medios de comunicación, etc. Pero mucha de esta información suele ser escasa y puede llevar a error.

Aquí el papel de enfermería es crucial ya que es responsable de proporcionar una información adecuada y correcta; así como de iniciar programas de salud y talleres de educación para promover la realización de autoexploraciones periódicas y eficaces.

La finalidad del presente trabajo es enseñar la técnica de autoexploración periódica de mama en las mujeres como primer screening del cáncer de mama. Además de averiguar el conocimiento que tiene la mujer sobre el tema, así como la resolución de dudas y errores.

## 4-OBJETIVOS

### **4.1-Objetivo general:**

- Elaborar un Programa de Educación para Salud, sobre la autoexploración mamaria, entre las mujeres de 40 a 70 años, que pertenecen al barrio de La Jota.

### **4.2-Objetivos específicos:**

- Proporcionar información sobre el cáncer, incidencia, factores de riesgo y programas de cribado mamario.
- Aprender y concienciar de la importancia de realizarse autoexploraciones mamarias para detectar precozmente la existencia de nódulos.
- Reducir la ansiedad y el temor que puede provocar la presencia de nódulos en las mamas.

## 5-METODOLOGIA

La población a la que está dirigida son mujeres entre 40 a 70 años del barrio de La Jota.

La búsqueda de información se ha realizado durante los meses de marzo a mayo del 2018 utilizando distintas fuentes de información como son bases de datos: cuiden plus, dialnet, scielo, sciencedirect, pubmed, páginas web y libros y asociaciones. Se ha acotado toda información desde el año 2000 al año 2018.

Las fuentes de información quedan reflejadas en el cuadro siguiente donde se describe, palabras clave, artículos encontrados, artículos seleccionados y artículos utilizados.

Tabla 1: Base de datos

BASES DE DATOS	PALABRAS CLAVES	ARTICULOS ENCONTRADOS	ARTICULOS SELECCIONADOS	ARTICULOS UTILIZADOS
Cuiden plus	Cáncer de mama	316	22	6
Cuiden plus	Cáncer de mama AND prevención	69	5	2
Scielo	Cáncer de mama AND factores de riesgo	2	2	0
Science direct	Autoexploración mamaria	45	10	5
Science direct	Cáncer de mama AND factores de riesgo	271	8	2
Dialnet	Autoexploración mamaria	12	5	3
Pubmed	Cáncer de mama AND prevención	5	5	0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Libros

LIBROS EMPLEADOS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tratado de anatomía humana</li><li>- Enfermería profesional. Enfermería medico quirúrgica</li><li>- Enfermería medico quirúrgica. Pensamiento crítico en la asistencia del paciente</li><li>- Diagnósticos enfermeros. Definición y clasificación.</li></ul>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3: Páginas webs y asociaciones

PAGINAS WEBS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Instituto nacional de estadística</li><li>- Sociedad española oncológica de médicos</li><li>- Globocan</li><li>- Flor de la vida</li></ul>
ASOCIACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Asociación española contra el cancer</li></ul>

Fuente: Elaboración propia

## 6-DESARROLLO

El cáncer de mama es una de las enfermedades de mayor prevalencia entre las mujeres, provocando gran cantidad de efectos psicológicos negativos en la mujer.

### **6.1- Diagnostico**

#### 6.1.1- Análisis y priorización.

El cáncer de mama es una de las enfermedades que provoca más muertes en la mujer, siendo la primera causa de muerte por cáncer en los países menos desarrollados y la segunda en los desarrollados <sup>9</sup>.

Actualmente existen múltiples programas de cribado que ayudan a una detección precoz del cáncer de mama, sin embargo, no están lo suficientemente interiorizadas en la población.

Este programa de educación para la salud va a combatir los siguientes diagnósticos de enfermería:

- Conocimientos deficientes r/c información errónea proporcionada por otros m/p conductas inapropiadas y erróneas. (Taxonomía: 00126 Dominio: 5 Clase: 4)
- Ansiedad r/c factores estresantes y grandes cambios personales m/p conciencia de los síntomas fisiológicos y miedo. (Taxonomía: 00146 Dominio: 9 Clase 2)
- Estrés r/c recursos insuficientes de conocimientos m/p miedos y cambios en la personalidad. (Taxonomía: 00177 Dominio: 9 Clase 2) <sup>25</sup>

## **6.2- Planificación**

### 6.2.1- Objetivos

- Proporcionar información básica sobre el cáncer, incidencia, factores de riesgo, programas de cribado mamario y tratamientos.
- Concienciar de la importancia de realizarse autoexploraciones mamarias para detectar precozmente la existencia de nódulos.
- Aprender la técnica y las fases que tiene la autoexploración mamaria así como reconocer la forma, tamaño y aspecto de sus mamas.
- Reducir la ansiedad y el temor que puede provocar la presencia de abultamientos en las mamas.
- Resolver las múltiples dudas que pueden aparecer entre los participantes.

### 6.2.2- Población diana

El programa de salud se realizará en el salón de actos del CS de la Jota, con capacidad para 30 mujeres y estará dirigido para mujeres entre 40 a 70 años.

La red de apoyo que vamos a utilizar es a través de carteles informativos colocados en los centros de salud y en los centros cívicos del barrio de La Jota. Por otro lado, otra red de apoyo va a ser la asociación española contra el cáncer (AECC) que fue fundada en 1953, compuesta por familiares, pacientes, profesionales y voluntarios cuyo objetivo es educar en salud, apoyar y acompañar a las personas enfermas y sus familias, y financiar proyectos de investigación que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer <sup>11</sup>.

### 6.2.3- Recursos y materiales

Tabla 4: Recursos y materiales.

RECURSOS PERSONALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación de un enfermero encargado de las sesiones y que conozca la técnica de autoexploración.</li> <li>- Participación de una voluntaria que haya padecido el cáncer de mama</li> </ul>	
INFRAESTRUCTURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salón de actos del centro de salud de la jota con capacidad para 30 mujeres.</li> </ul>	
RECURSOS MATERIALES	Recursos disponibles en el CS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ordenador</li> <li>- proyector</li> <li>- mesas y sillas</li> </ul>
	Recursos no disponibles en el CS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carteles informativos</li> <li>- trípticos</li> <li>- power point</li> <li>- encuestas</li> <li>- bolígrafos</li> <li>- maniquí anatómico</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### 6.2.4-Presupuestos

Tabla 5: Presupuestos

MATERIALES	UNIDAD	PRECIO
ordenador	1	0 ( proporcionado por el centro de salud)
Mesas y sillas	30	0 ( proporcionado por el centro de salud)
proyector	1	0 ( proporcionado por el centro de salud)
Cuerpo anatómico	10	1680
Carteles	10	11.50
Trípticos	30	9
Encuestas	30	6
Bolígrafos	30	7.5
Enfermero	1	200

Fuente: Elaboración propia

#### 6.2.5-Estrategias

Este programa estará dirigido por un enfermero que debe estar formado sobre el cáncer, así como, ser conocedor de la técnica de la autoexploración mamaria.

La captación de las participantes será a través de carteles informativos colocados en el CS de la Jota, centros cívicos del barrio y distintos establecimientos. (Anexo 1)

También las enfermeras del centro de salud proporcionaran información sobre el programa a través de un tríptico informativo y así poder acercarlo a las participantes. (Anexo 2).

#### 6.2.6- Actividades

El programa se realizara en los meses de marzo a mayo y estará dividido en tres sesiones que se realizaran a lo largo de tres semanas. Estas tendrán una duración de 90 min divididas en dos partes de 40 min con 10 de descanso y se realizaran en horario de 18- 19:30.

En las sesiones se utilizaran tanto técnicas pasivas (parte teórica) como técnicas activas (utilización de maniquís anatómicos) en donde las participantes mostraran "in situ" la realización de la técnica.



### 6.2.7-Cronograma

Para exponer las actividades que hemos realizado vamos a utilizar el diagrama de Gantt.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Responsable
Búsqueda de información							
Preparación de las sesión							
Realización de la 1ª sesión							
Realización de la 2ª sesión							
Realización de la 3ª sesión							
Preparación de carteles y trípticos							
Evaluación del programa							

Fuente: Elaboración propia

# 7-EJECUCIÓN

## ***Sesión 1: Presentación y conocimientos sobre el cáncer de mama.***

<u>Objetivos de la primera sesión:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer un ambiente de confianza entre las participantes y crear un clima relajado y entretenido.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar que es el cáncer además de aportar múltiples conocimiento sobre el cáncer de mama como factores de riesgo, incidencia, etc.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolver las múltiples dudas que pueden aparecer entre los participantes.</li></ul>

Esta primera sesión tendrá un tiempo de duración de 90 minutos dividido en 2 partes con un descanso de 10 min.

Empezaremos con una presentación del enfermero que se va a encargar de las sesiones sobre la autoexploración. Seguiremos con la presentación de los participantes y los motivos sobre los que han decidido realizar este programa.

Después realizarán una encuesta que le facilitaremos para que puedan rellenarla de forma anónima (anexo 3). Esta encuesta tiene como objetivo conocer los conocimientos sobre el cáncer.

Una vez terminado el cuestionario empezaremos con una primera parte de teoría en la que hablaremos de que es el cáncer y el cáncer mamario, la anatomía de la glándula mamaria y la incidencia que tiene el cáncer de mama en el mundo y en España.

Posteriormente, haremos un descanso de unos 10 min.

A la vuelta del descanso les hablaremos sobre factores de riesgo que existen, así como, también hablaremos de efectos psicológicos que pueden aparecer y como combatirlos.

Para terminar invertiremos unos 10 min para dudas que puedan surgir durante nuestra explicación.

Tabla 6: Sesión de inicio y conocimientos sobre el cáncer de mama.

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TÉCNICA DIDACTICA	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del enfermero encargado del programa</li> <li>- Presentación de las participantes</li> <li>- Presentación del programa</li> </ul>	La presentación se realizara de forma oral en la que cada participante dirá su nombre y su edad. La presentación la hará el enfermero encargado del programa.		10 min
CUESTIONARIO	Se aportara un cuestionario para saber los conocimientos que tienen las participantes	Cuestionario que repartirá el enfermero para que lo rellene las participantes de forma individual y anónima	Cuestionario	10 min
CHARLA	Explicaremos lo que es el cáncer y la incidencia que tiene en España y en el mundo	Presentación y explicación a través de ayuda de un power point	Ordenador Pen drive Power point	20 min
PAUSA				10 min
CHARLA	Explicación de los factores de riesgo, efectos psicológicos negativos, tratamientos más frecuentes y la importancia de la autoexploración	Presentación y explicación impartida por el enfermero con ayuda de un power point	Ordenador Pen drive Power point	30 min
RESOLUCION DE DUDAS	Resolver dudas que pueden surgir en esta primera sesión	Resolución de las dudas por parte del enfermero encargado del programa		10 min

Fuente: Elaboración propia.

## **Sesión 2: Autoexploración mamaria**

### **Objetivos de la segunda sesión:**

- Conocer las fases que tiene la autoexploración mamaria así como reconocer la forma, tamaño y aspecto de sus mamas.
- Saber cuándo y que movimientos pueden realizar para que la autoexploración mamaria sea efectiva.
- Resolver dudas que pueden ir surgiendo en esta segunda sesión.

Esta sesión tendrá una duración de unos 90 minutos, dividida en 2 periodos de 40 minutos con un descanso de 10 min.

En la primera parte de la sesión enseñaremos a realizar la autoexploración mamaria a través de videos y diapositivas.

También, explicaremos a las participantes en qué momento del día, que días se puede realizar y cuantas veces se realizan al cabo del mes.

La autoexploración se debe realizar entre el séptimo y el décimo días después de la menstruación. Es recomendable hacerlo siempre el mismo día de la semana y una vez al mes.

La autoexploración podemos dividirla en 2 fases, la fase de inspección y la fase de palpación.

En la fase de inspección, nuestro objetivo es conocer el tamaño, forma y aspecto de las mamas colocándonos enfrente de un espejo y observando las mamas.

- 1º paso: nos pondremos delante del espejo con los brazos caídos para comprobar su aspecto.



- 2º paso: delante del espejo levantaremos los brazos hasta la vertical. Miraremos si existe alguna diferencia entre uno u otro pecho o si hay diferencia en las axilas.



- 3º paso: después bajaremos los brazos y uniremos las manos a la altura del cuello haciendo fuerza hacia afuera. Gracias a este movimiento podremos visualizar anomalías con mayor facilidad.



- 4º paso: nos acercaremos un poco al espejo para ver con más precisión anomalías que puede presentar en las areolas y pezones. Empezaremos observando el pezón (si ha cambiado de tamaño, hay costras o llagas, si sale liquido del pezón, etc.). A continuación miraremos las areolas para comprobar el tamaño, color y forma.
- 5º paso: comprobaremos el aspecto del surco inferior de las mamas y comprobar que su aspecto es el correcto.

En la fase de palpación la finalidad va a ser detectar abultamientos, inflamaciones o cualquier otra anomalía a través de unos movimientos.

- 1º paso: con la mano debajo de la cabeza y con una almohada debajo del hombro derecho, la paciente realizará movimientos circulares en sentido de las agujas del reloj. Los movimientos circulares empezarán en la zona más alejada al pezón y nos iremos acercando hacia el pezón. Con 3 movimientos circulares es suficiente siempre empezando de fuera a dentro. Una vez terminemos con la mama derecha repetiremos el proceso en la mama izquierda.



- 2º paso: consiste en la palpación de la axila, con la mano detrás de la cabeza, exploraremos la axila con la yema de los dedos realizando una presión media.



En la 2º parte de la sesión las protagonistas serán las participantes ya que tendrán que llevar a cabo lo que se les ha enseñado en la primera parte <sup>26</sup>.

Tabla 7: Autoexploración mamaria

CONTENIDO	OBJETIVOS	TÉCNICA DIDÁCTICA	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACION	- Recordatorio de las partes más importantes de la sesión anterior	Utilización de un power point para recordar la sesión anterior	Ordenador pen drive power point	5 min
CHARLA	Explicación de la técnica de autoexploración la importancia de realizarse autoexploraciones y los mejores días y momentos de realizar esta técnica	Presentación de la técnica de autoexploración a través de imágenes y videos por parte del enfermero	Ordenador Pen drive power point	35 min
PAUSA				10 min
CHARLA	Realización de la técnica de autoexploración por parte de las participantes	Las participantes del programa realizan la técnica previamente explicada en maniquís anatómicos	Maniquí anatómica	35 min
DUDAS Y PREGUNTAS	Resolver dudas que pueden surgir en esta primera sesión	Resolución de las dudas por parte del enfermero encargado del programa		5 min

Fuente: Elaboración propia.

### **Sesión3: participación de una voluntaria.**

<b>Objetivos de la tercera sesión:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Concienciar de la importancia de las autoexploraciones mamaria para la detección precoz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer la experiencia del cáncer en manos de una voluntaria.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluar el programa a través de encuestas .</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolución de dudas que pueden surgir durante la 3º sesión.</li></ul>

Esta sesión tendrá una duración de 90 min dividido en dos partes de 40 min con un descanso de 10 min.

En la primera parte de la sesión realizaremos un recordatorio sobre cómo realizar la autoexploración. También realizaremos una sesión de dudas que les haya podido surgir en la realización de la autoexploración. Y, para finalizar esta primera parte, se les entregara un cuestionario de valoración del programa, para valorar si ha sido útil el programa entre nuestras participantes (anexo 4). También se proporcionara un cuestionario para evaluar los conocimientos aprendidos durante este programa (anexo 5).

En la segunda parte, vamos a invitar a una persona que haya sufrido un cáncer de mama. En primer lugar se presentara, continuara contándonos sus experiencias "traumáticas "que sufrió en el momento del diagnóstico, si realizaba o no autoexploraciones mamaria, etc. Además, las participantes podrán preguntar dudas a la voluntaria y al enfermero.



Tabla 8: Participación de un voluntario.

CONTENIDO	OBJETIVOS	TÉCNICA DIDACTICA	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la sesión.</li> <li>- Explicación de las partes más importantes de la sesión anterior.</li> </ul>	Destacaremos los puntos más importantes de la sesión anterior y explicaremos la nueva sesión a través de un power point.	Ordenador Pen drive Power point	10 min
CHARLA	Repaso de la técnica de autoexploración	Volveremos a repetir la técnica de la autoexploración mamaria incidiendo en los puntos más importantes de la técnica	Ordenador Pen drive Power point Maniquí anatómico	20 min
CUESTIONARIO	Entrega de cuestionario para evaluar el programa de educación para la salud	Cuestionario que repartirá el enfermero para que lo rellene las participantes de forma individual y anónima	Cuestionario	10 min
PAUSA				10 min
CHARLA	Relato de una voluntaria que ha padecido un cáncer de mama para poder contar experiencias	Invitaremos a una voluntaria que ha padecido el cáncer de mama y podrá contar como afrontar este diagnóstico de la mejor manera posible		30 min
PREGUNTAS Y DUDAS	Resolver dudas que pueden surgir en esta primera sesión	Resolución de las dudas por parte del enfermero encargado del programa		10 min

Fuente: Elaboración propia.

#### **7.4- Evaluación del programa.**

Para evaluar el programa de educación de salud se ha realizado diferentes métodos como:

- Encuestas:
  - Encuesta inicial de conocimientos (anexo III)
  - Encuesta de evaluación del programa (anexo IV )
  - Encuesta de evaluación de conocimientos al finalizar (anexo V)
- La observación directa por parte del enfermero responsable del programa fijándose en los conocimientos aprendidos, el descenso de la ansiedad y el temor producidos por el diagnóstico y el aprendizaje de la técnica de autoexploración.

## 8-CONCLUSIÓN

Con la realización de este programa podemos decir que hemos logrado los objetivos planteados.

- En primer lugar, a través de la evidencia científica hemos elaborado un programa que ha permitido solucionar problemas detectados y demandados por la sociedad en referencia al cáncer de mama.
- En segundo lugar, gracias a la revisión bibliográfica, hemos podido aportar una información correcta sobre el cáncer de mama y sus diversos aspectos como la incidencia, factores de riesgo, programas de cribado, etc.
- En tercer lugar, a través del programa, hemos conseguido que las mujeres aprendan a realizar la técnica, además de concienciar de la importancia de realizarse autoexploraciones, hemos disminuido la ansiedad y el estrés que supone este diagnóstico.
- Finalmente, constatamos la necesidad de realizar más programas específicos para insistir en la importancia de realizar autoexploraciones mamarias regulares entre las mujeres de la población.

## 9-BIBLIOGRAFIA

1-Wilson JD. Braunwald e. Isselbacher KJ. Petersdorf RG. Martin JB. Fauci AS. Root RK. Principios de medicina interna. 12º ed. Madrid. Interamericana mcgraw-hill; 1991

2-Bayne I. Enfermería profesional enfermería médico quirúrgica. 1º ed. Madrid. Mc Graw-Hill Interamericana.2000

3-Breastcancer.org [Internet]. Ardmore: Nonprofit Organization; 2013 [citado 8 febrero 2018]. Disponible en: <http://www.breastcancer.org>

4-National Cancer Institute at the National Institutes of Health [Internet]. Disponible en: <http://www.cancer.gov/>

5-Testut I. Iatarjeta. Tratado de anatomía humana. 9º ed. Barcelona. 1977.

6- López-Abente G, Pollán M, Aragonés N, Pérez Gómez B, Hernández Barrera V, Lope V, et al. Situación del cáncer en España: incidencia. An. Sist. Sanit. Navar [Internet]. 2004 [citado 4 de marzo de 2018];27(2). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272004000300001&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272004000300001&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

7-Martinez Gomez E, Arnanz Velasco F, Cano Cuetos A, Garrido Gonzalez N, Zapico Goñi A, Lluca Abella A. Perfil de pacientes con mutacion BRCA y cáncer de mama. REV.Senol Patrol Mamar. 2017; 30(4) 155-161

8-Merino Bonilla JA, Torres Tabanera M, Ros Mendoza LH. El cáncer de mama en el siglo XXI: de la detección precoz a los nuevos tratamientos. Radiología. Septiembre de 2017; 59(5):368-79.

9-Globocan 2012 v1.0, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer; 2013. [Citado 25 Marzo de 2018] Disponible en: <http://globocan.iarc.fr/Default.aspx>

- 10-SEOM [Internet]. Madrid.Sociedad Española Oncologica médica.1987 [actualizado 6 de Junio de 2016; citado 28 Abril 2018]. Disponible en: <https://www.seom.org/>
- 11- Aecc.es [Internet]. Madrid: Asociación Española Contra el Cáncer. [Actualizado 2016 Feb 15; citado 25 febrero 2018] Disponible en: <https://www.aecc.es/Paginas/PaginaPrincipal.aspx>
- 12-Martín M, Herrero A, Echavarría I. El cáncer de mama. Arbor. 30 de junio de 2015;191(773):a234.
- 13-Calzado Begué D, de la Torre Rosés D, Nicó García D, Dorado Nicó D, Calvo Calzado M. Aspectos actualizados sobre cáncer de mama. Rev. inf. cient. [Internet]. 2014 [citado 4 Abril 2018];83(1): Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/994C>
- 14-Bernad S, Bernal M, Ortiz M. Cáncer de mama y factores de riesgo en población aragonesa. Clínica e Investigación en Ginecología y Obstetricia. agosto de 2007;34(4):137-41.
- 15-Torres Areola L, Vladislavovna Doubova S. Cáncer de mama. Detección oportuna en el primer nivel de atención. Rev Med Inst Mex Seguro Soc 2007;45(2):155-166.
- 16-Sardiñas Ponce Raysy. Autoexamen de mama: un importante instrumento de prevención del cáncer de mama en atención primaria de salud. Rev haban cienc: Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2009000300005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000300005&lng=es).
- 17-Yépez-Ramírez D, Gabriela A. Autoexploración mamaria: conocimiento y perspectiva en mujeres. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc 2012;20 (2): 79-84.
- 18-Morris L. El peligro rojo y caliente del cáncer inflamatorio de la mama. Nursing (Ed española). Enero de 2011;29(1):20-4.
- 19-LeMone P, Burke K. Enfermería medicoquirurgica: pensamiento crítico en la asistencia del paciente. 4º ed.Madrid.Pearson Educacion.2009

- 20-Selleret L, Mir O, Lass E, Darai E. Cáncer de mama asociado al embarazo. EMC - Ginecología-Obstetricia.2017;53(3):1-6.
- 21-Garcia-Viniegras crv. Bienestar psicológico y cáncer de mama.[Internet].2007[ 1 Marzo 2018].25(1)72-80.
- 22-Cano A. control emocional, estilo represivo de afrontamiento y cáncer: ansiedad y cáncer.2005;2(1):71-80
- 23-Forjaz MJ, Garrido-Landívar E. Repercusión del cáncer de mama en la paciente. :6.
- 24-Mera PC, Ortiz M. La Relación del Optimismo y las Estrategias de Afrontamiento con la Calidad de Vida de Mujeres Con Cáncer de Mama. Terapia psicológica.2012; 30(3):69-78.
- 25-Diagnósticos Enfermeros. Definiciones y clasificación: 2015 - 2017. Barcelona: Elsevier; 2010.
- 26-Flordevida.org [Internet]. Castellón: Proyecto fundación Le cadò contra el cáncer de mama.2010. [Citado 2018 Marzo 27] Disponible en: <https://www.flordevida.org/cancer-mama-4-pasos-una-buena-autoexploracion/>

## 9-ANEXO

ANEXO I: cartel del programa de salud



Fuente: Elaboración propia.



# Programa de Educación para la salud: autoexploración mamaria



# ¿Qué es el cancer de mama?

Es el tipo de cáncer que mayor número de muertes provoca en España debido a una proliferación de células mamarias anormales.

## ¿Sabes que es la auto exploración?

Es un tipo de prevención secundaria que permite detectar nodulos en las mamas con mayor facilidad.

## Tiene dos fases:

### FASE DE INSPECCION:



Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.



Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.



Repite esta operación con los brazos arriba.

### FASE DE PALPACIÓN!



Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.



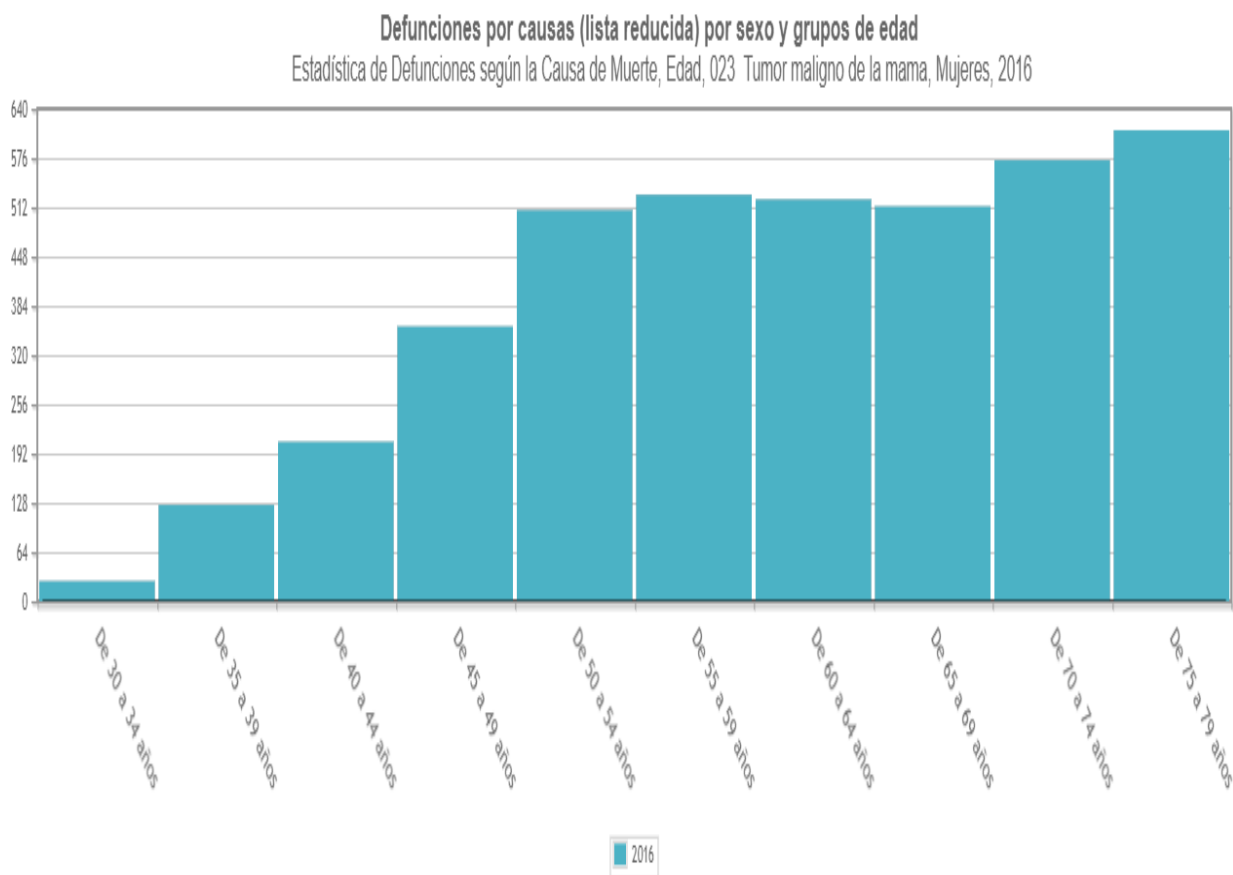
Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.

## A POR EL CÁNCER DE MAMA!!

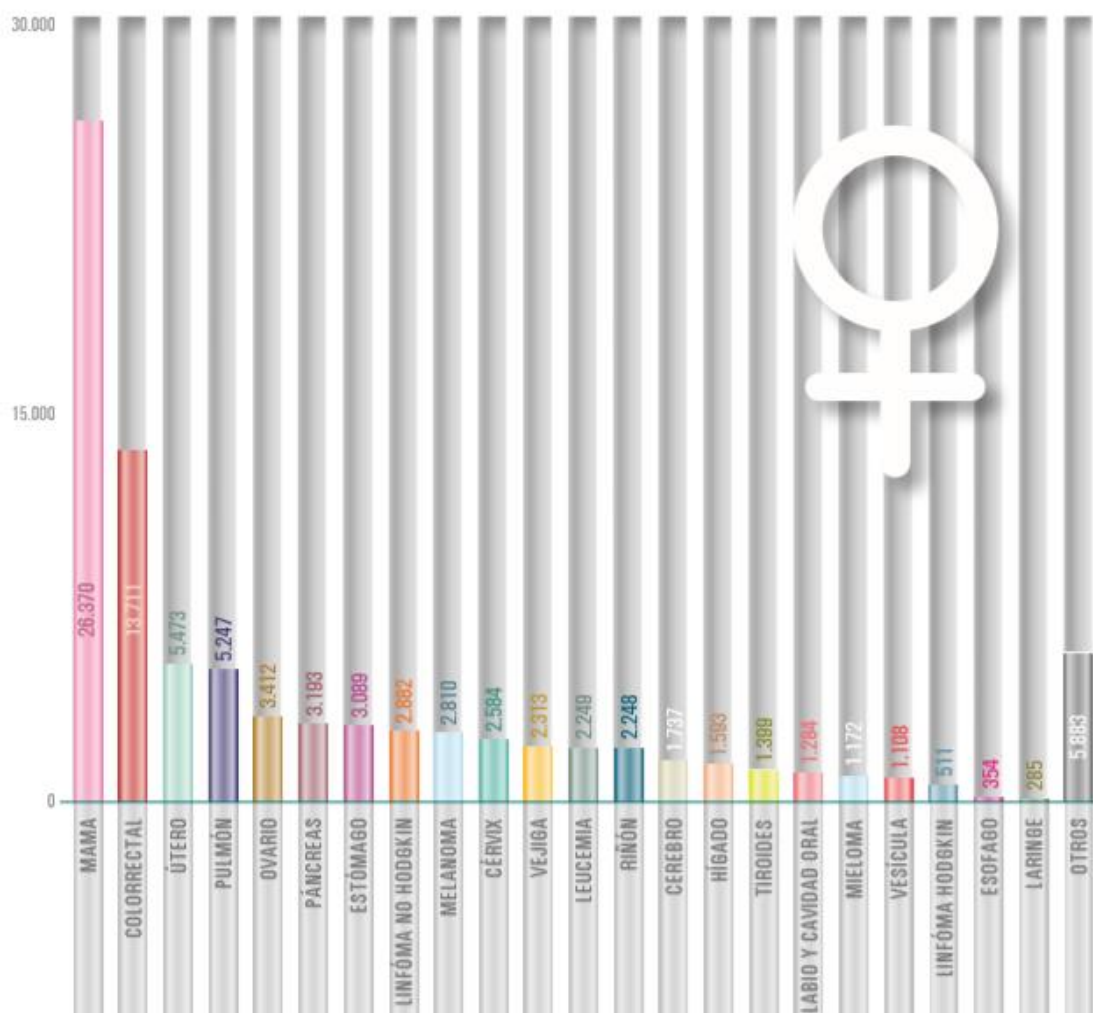


Fuente: Elaboración propia.

**ANEXO III:** Estadísticas de defunciones por tumor maligno de mama en mujeres.



ANEXO IV: tabla de Incidencia estimada de los tumores más frecuentes en España en mujeres en el año 2017. Datos procedentes de GLOBOCAN 2012, desglosados por edad y sexo, y extrapolados a los datos de la población española para el año 2017 proporcionada por el INE.



ANEXO V: CUESTONARIO DE EVALUACION INICIAL

1- ¿Sabe que es el cáncer de mama?

2- ¿Sabe qué factores de riesgo influye en el cáncer de mama?

3- ¿Cómo cree que afecta los tratamientos del cáncer de mama en la mujer?

4- ¿Es importante realizarse autoexploraciones mamaria? ¿Por qué?

5- ¿Se realiza o se ha realizado autoexploraciones? ¿Con qué frecuencia?

6- ¿Conoce alguna asociación que ayude o enseñe este tipo de técnica?

7- ¿Cómo se ha enterado de este programa?

8-¿Por qué se ha apuntado a este programa?

9- Entre los cánceres más frecuentes en España está el cáncer de mama ¿sabe qué lugar ocupa respecto a otros?

## ANEXO VI: EVALUACION DEL PROGRAMA

Rellene el cuestionario de forma anónima.

1-¿Le ha parecido útil la información que se le ha proporcionado?

2-¿Le parece adecuado el tiempo empleado durante las sesiones?

3-¿Cómo calificaría la aportación del docente en este programa?

4-¿El docente le ha proporcionado la información de manera clara y ordenada?

5-¿Le han resultado amenas las sesiones? Especifique cada sesión.

1ºsesion:

2ªsesion:

3ªsesion:

6-¿Cree que es suficiente con 3 sesiones o piensa que necesitaría más?

7-¿Qué cambiaría o mejoraría del programa?

8-¿Recomendaría a sus conocidas a inscribirse en el programa?

## ANEXO VII: ENCUESTA DEL EVALUACION DE OBJETIVOS.

1-El cáncer de mama es:

- a) Una enfermedad crónica que se caracteriza por una proliferación maligna de células mamarias anormales.
- b) Una enfermedad aguda que se caracteriza por una proliferación maligna de células mamarias anormales.
- c) Una enfermedad crónica que se caracteriza por una proliferación benigna de células mamarias.
- d) Ninguna es correcta

2-Cual de estos no es un factor de riesgo para el cáncer de mama.

- a) Estilo de vida
- b) Edad
- c) Factores genéticos
- d) Todos son factores de riesgo

3-Marca la afinación correcta sobre los tratamientos:

- a) Tratamientos farmacológicos como la mastectomía.
- b) Las cirugías más empleadas son las mastectomía y la tumorectomía.
- c) La radioterapia y la quimioterapia no tiene efectos secundarios.
- d) Todas son falsas.

4-Los efectos psicológicos negativos del diagnóstico del cáncer son:

- a) Ansiedad.
- b) Depresión.
- c) Temor.
- d) Todas son correctas.

5- Las fases de la autoexploración son:

- a) Inspección.
- b) Palpación.
- c) Percusión.
- d) A y b son verdaderas.



6- En la fase de palpación:

- a) La palpación se realiza de dentro hacia afuera.
- b) La palpación se realiza de afuera hacia adentro.
- c) No es necesario palpar las axilas.
- d) El movimiento de las manos ira en dirección contraria a las agujas del reloj.

7- En relación a la autoexploración:

- a) Se realizara entre el 7 y el 10 día después del último día de la menstruación.
- b) Basta con realizarlo una vez al mes.
- c) La edad recomendable de iniciar la autoexploración es a los 20 años.
- d) Todas son correctas.

8-Marque la afirmación correcta:

- a) Debemos emplear una presión mayor en la zona axilar que en la zona mamaria
- b) Debemos emplear una presión mayor en la zona mamaria que en la zona axilar.
- c) Debemos emplear la misma presión tanto en la zona axilar como en la zona mamaria.
- d) Ninguna es correcta.